

坂戸チャリティーマラソンに初のご参加の方必見！！

ミズノランニングクリニック



* 当日の内容

- ・シューズの履き方
- ・体操、ストレッチ
- ・フォームアドバイス
- ・実践練習
(サイクル走※)
- ・補強トレーニング
など

※サイクル走とは
決めた時間内に走ることと休むことを行うトレーニングのことです。
例)10分以内に1km走って残った時間は休憩時間に！
1kmを6分で走ったとすると、残った4分(10-6)は休憩して次の10分に！

参加者募集中！！

場所 サンテさかど アリーナ全面

日時 令和4年11月6日(日) ① 9:00～10:00
② 10:30～11:30

受講料 500円 ※税込・傷害保険料含む

対象 ランニングを始めようとしている方、
最近ランニングを始めた方
(18歳以上、高校生は不可)

定員は各15名です(先着順)

申し込み開始日：10月1日(土) 9:00～

動きやすい服装、ランニングシューズ、飲み物、タオル、
着替え等を持参してください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、本イベントの参加登録のためのみ利用し、第三者に提供することはありません。

* 参加者特典

参加者の方には
**MIZUNOタオルを
プレゼント！！！！**

* 指導者

林 正俊

陸上競技指導歴 4年

チャリティーマラソン
に初めて参加される
方、ランニングを始め
ようとしている方、
是非この機会にご参
加ください！



坂戸市健康増進施設サンテさかど

TEL：049-280-7111



〒350-0269 埼玉県坂戸市につきさい花みず木1丁目3
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>
指定管理者：ミズノセイホクススポーツグループ

開館時間 8:30～22:00
営業時間 9:00～22:00
(プールのみ10:00～21:00)

休館日 毎週火曜日
(但し、祝日の場合は翌日の祝日
以外の日となる)

年末年始休館日 12/30～1/2